HAABERSTI KLUBIMAJA KROONIKA



HAABERSTI
KLUBIMAJA

Sügis-talv 2016-17



Seekord klubilehes:

Kokkuvõtteid 2016a
Aja juhtimine
Akrediteerimine
Jõulupeost
GoWorkABit-i vahendusel leitud töökoht
Küsimustik Soome reisi kohta
Toidu retseptid Minskist







Jälgi meid ka facebookis!
https://www.facebook.com/haabersti.klubimaja

Küljendas ja kujundas: Leho

Tallinna Vaimse Tervise Keskus HAABERSTI KLUBIMAJA
Õismäe tee 105a, 13515, Tallinn;Tel. 657 9458(juhataja); 657 9455(infolaud)
e-post: klubimaja@vaimnetervis.ee; koduleht: www.vaimnetervis.ee

Kokkuvõtteid 2016. a.

Klubimaja grupitegevused olid suunatud järgmistele valdkondadele: toimetuleku toetamine, huvitegevused ning füüsiline aktiivsus. Toimus 18 erinevat gruppi: keelegrupid (eesti keel, vene keel, inglise keel, itaalia keel), arvutitund (eesti ja vene keeles), käeline tegevus (loovusrühm, Itaalia kunstiring), kehaline tegevus (kehatreening, hommikuvõimlemine, liigutamisgrupp), ühiskülastused, kontor, köök, mälutreening, üritused klubimajas, fotoring, muusikaring, kokandusgrupp, kehatreening, hommikuvõimlemine, vestlusring, filmigrupp, majapidamisgrupp, töökoosolek, tööklubi, tööhuviliste grupp ja malekool. Mitmeid gruppe juhendasid klubimaja oma kliendid: fotoring, eesti, inglise ja vene keel, arvutitund vene keeles, muusikaring, kehaline tegevus (hommikuvõimlemine, kehatreening), vestlusring, filmigrupp, malekool.

Kontoriüksuses said kliendid koguda ja analüüsida igapäevast külastusstatistikat ja tegevusi, koostada klubilehte ja nädala- ning kuukavasid, vormistada koosolekute protokolle ning planeerida ühisüritusi, teha tekstitöötlust, printida, paljundada, olla registraator, tõlkida, klubimaja tutvustada, otsida infot.

Köögiüksuses valmistati lõunasööki, kaeti ja koristati söögilaudu, pesti nõusid, koristati kööki, valmistati teed ja kohvi ning suuremate ürituste korral osaleti nende ettevalmistustel.

Tööüksuses toimusid igal nädalal töökoosolekud ning tööhuviliste grupp. Kord kuus toimus tööklubi. Toimusid ka individuaalsed tööalased nõustamised.

Gruppide statistika

Kõige popu laarsemad olid kontoritegevused keskmiselt 38, köögitegevused keskmiselt 33 ning keeltegrupid keskmiselt 24 osalejaga kuus. Kõige rohkem osales kontoriüksuses 43 inimest (detsembris), kõige vähem 33 (augustis), keskmiselt osales 7 inimest ühel päeval. Köög iüksuses osales kõige rohkem 39 inimest (mais) ja kõige vähem 26 inimest (märtsis), keskmiselt osales 8 inimest ühel päeval. Keelegruppide maksimaalne osalejate arv oli 30 (veebruaris) ning minimaalne 17 (juulis), keskmiselt osales ühes grupis 24 inimest.

Kõige rohkem tehti klubimajas kontoriüksuse töid - 235 päeval (?257st), köögiüksus töötas 200 korda, keeltegrupid toimusid 151 korda ning majapidamisgrupp toimus 86 korda.

Kliendikoosolekud

Klubimajas toimusid töötajate ja klientide ühised koosolekud igal tööpäeval kaks korda: hommikul ning lõunal. Seal arutati ning otsustati klubimaja jaoks olulisi küsimusi. Koosolekul toimus ka järgmise nädala menüü planeerimine, nädalakava tutvustus, kuu viimasel kolmapäeval ka uue kuu tegevuste ja ürituste planeerimine. Kokku toimus 51 protokolliga koosolekut.

Üritused

Osalesime Rapla kultuurikeskuses tantsuhommikul, karaooke võistlusel Pärnus. Osalesime Astangu Kutserehabilitatsioonikeskuse avatud uste päeval. Külastasime loodusmuuseumit, okupatsioonide muuseumit, Kumu kunstimuuseumit, kahte RMK poolt väljapandud kahe erineva teemaga loodusnäitust. Sügisel külastati kunstigaleriisid.

Märtsis toimus perepäev, kus toimus piirkonna politseiniku poolt läbiviidud loeng ärakasutamise ohtudest ja anti praktilisi nõuandeid Perepäeval jagas ka kogemusnõustaja haiguskogemust Aspergeri sündroomist lähtuvalt.

Reedeste meelelahutuslike ürituste raames toimus meie oma talendivõistlus, tähistasime sünnipäevi iga kuu kolmandal reedel. Sõbrapäeva tähistasime veebruarikuu laupäeval koos Serve the City vabatahtlikega. Koos tähistasime ka Serve the City sünnipäeva klubimajas ja vabatahtlikud olid meie juures ka abiks piparkookide valmistamisel.

Laupäeviti toimus pannkoogipäevi.

Klubimajas olid 2 x kuus kuud Erasmuse vabatahtlikud Ita aliast (2+3 noort), kes tutvustasid Itaaliat ja itaalia kultuuri ning õpetasid itaalia keelt. Klubimaja tegevuses osalesid ka Erasmuse vabatahtlikud Poolast (2 noort) , tutvustati Poolat ja poola kultuuri ning keelt. Toimus piknik Poola vabatahtlikega.

Tähistasime väärika peoga Haabersti Klubimaja 20. aasta juubelit. Juubelipeol osales kokku 121 inimest (registreerimislehtedelt info) ja lisaks veel esinejad. Sünnipäevapeole eelnesid

ettevalmistused ja kaasatud olid nii klubiliikmed, töötajad kui vabatahtlikud. Klubimaja juubelieelsel nädalal maikuus lisandus klubimaja töötajate ridadesse uus töötaja Terje.
Rehabilitatsioonimeeskonna juht käis klubimajas tutvustamas uuenenud rehabilitatsioonisüsteemi. Aasta kestel oli teemaks töövõimereform ja selleks ette valmistumine.
Mais toimusid Klubimaja koristuse ja aknapesu talgud ja juunis jätku - talgupäev.
Suvel käisime neljapäeviti ühistel külastustel väljaspool klubimaja. Käisime Stroomi rannas, botaanikaaias ja Keila joal. Giidiga ekskursioonid toimusid vabaõhumuuseumis ja loomaaias. Osalesime ka külalistena Vääna Viti Kodus toimunud talendiüritusel ja ühtlasi külastasime seal ealavaid meie endisi klubiliikimeid. Külastati ka Lillefestivali, käisime jalutamas Õismäe tiigi ümber, Harku järve ääres, parkides, vanalinnas ja Pääsküla rabas. Piknikud toimusid suvel Harku järve ääres.

Korraldasime suvise päevakeskuste ekskursiooni Lahemaale, kus peale klubimaja inimeste osalesid ka teraapiakeskuse ja tegevuskeskuse inimesed. Lasnamäe tegevuskeskusega pidasime maha järjekordse kabe - ja maleturniiri. Osalesime Tallinna Vaimse Tervise Keskuse sünnipäevapeol Pelguranna hoovis.

Augustis toimus tsirkuselaager, kus osalesid ka klubiliikmed ja üks töötaja aga vaatamas etendust käisid mitmed klubiliikmed.

Septembris käisid klubimaja töötajad tutvumas Tartus Iseseisva Eluga ja Tartu Vaimse Tervise Hooldekeskusega.

Oktoobris vaimse tervise nädala raames oli klubimajast lahtiste uste päev, kus võlanõustamisest ja majandusnõustamisest rääkis Tallinna Sotsiaaltöö Keskuse juristist võlanõustaja.

Klubiliikmed käisid ka iseseisvalt ühisel külastusel meremuuseumis ja sportlikke te gevusi harrastamas.

Novembris osalemine Mardi - ja kadrikarnevalil Viljandis Sakala keskuses ja Soome reis, kus külastasime kahte Helsingis tegutsevat klubimaja.

Toimus esimene klubimaja arenduspäev, klubimaja akrediteerimisprotsessiga seoses toimusid Klubimaja standardite läbiarutamised ja ka tõlkimised. 06.12, 07.12, 09.12 klubimajas David ja Tanya seoses klubimaja akrediteerimisprotsessiga.

Klubimajas tegutsesid klubiliikmetele ja töötajatele lisaks vabatahtlikud, praktikandid, alternatiivteenistuja.

Detsembris ettevalmistused jõulupeoks ja rahvarohke ning meeleolukas jõulupidu mitmete külalisesinejatega.

Klubimajaga käisid aasta jooksul tutvumas kunstiteraapia tudengid, Tartu vaimsetervise keskuse töötajad, Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskusest õpilased ja nende juhendajad, Soome klubimajast inimesed, koostöökohtumine toimus klubimajas Haabersti LOV-i töötajatega.

Alates septembrist oli klubimaja avatud neljapäeviti pikemalt- 9-19 ja üks kord kuus laupäeviti.

Klubiliikmete töökohad 2016 a. seisuga

1. TVTK Lasnamäe tegevuskeskuses majahoidja - 2 inimest
2. TVTK statsionaarse rehabilitatsioonikorteri koristus - 1 inimene
3. TVTK Pelguranna tugikodu majahoidja - 5 inimest
4. Korteriühistus majahoidja (Suur Laagri) - 2 inimest
5. Korteriühistu majahoidja (Priisle puhastus OÜ) - 1 inimene
6. Prismas kärupaigaldaja - 1 inimene
7. Mustamäel koristusfirma alt majahoidja-2 inimest
8. Sotsiaalne töökoht bussikoondises (busside koristaja)-1 inimene
9. Sotsiaalne töökoht Kadrioru pargis - 1 inimene
10. Harineris koristaja - 1 inimene
11. Benu apteek abitööline -1 inimene
12. Kaitstud tööl Lasnamäel - 1 inimene
13. Konsumis müüja - 1 inimene
14. Koristaja - 1 inimene
15. Majahoidja Mustamäel-1 inimene
16. Leiburis laotööline - 1 inimene
17. FIE - teeb kodulehti ja muid võimetekohaseid arvutitöid -1 inimene

18. Valgusmaalimas müüja - 1 inimene

19. Coop, Lasnamäe Maksimarketis kaubapaigutaja - 1 inimene

20. Turvafirmas öövalvur - 1 inimene

21. Iirimaal 1x aastas (kalkunifirmas füüsiline töö)

22. Pakendite siltide kleepija Maardus - 1 inimene

Kollasega on märgitud, kui toimub ka töötajal koostöö, teiste kohtade puhul inimene töötab, saab küll tuge klubimajast aga tööandjaga meil koostööd otseselt ei toimu ja mõnes neist kohtades ka inimene ise ei räägi midagi oma puudest tööandjale.

Väljakutsed 2016. aastaks

Klubimaja rohkem klubimaja mudeli järgi tööle. Saksamaa klubimaja külastamine.

Kokkuvõtteid tegid klubimaja kontoriüksuses Sten V., Toomas M., Külli G. Veebruar 2017.

	arvutitund	keeltegrupp	muusikaring	kokandus	loovusrühm	kehaline tegevus	vestlusringid	ühiskülastused	kontor	köök	mälutreening	majapidamis gr.	töökoosolek, tööklubi	tööhuviliste gr.	malekool	filmigrupp	üritused klubimajas	fotoring
Indeks:	**a**	**kg**	**mr**	**k**	**lr**	**ke**	**vr**	**y**	**ko**	**kk**	**gr**	**mg**	**tk**	**th**	**mk**	**fg**	**ym**	**fr**
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tegevused 2016. a. Mitu korda toimus:	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Jaanuar	2	17	3	1	4	11	2	2	18	15	3	7	4	3	0	4	1	0
Veebruar	3	16	3	1	6	8	2	2	19	15	5	6	4	3	1	4	2	0
Märts	4	19	4	1	5	5	2	2	21	18	4	7	6	3	0	4	1	0
Aprill	2	13	4	1	6	6	1	1	21	17	4	8	5	4	0	4	3	0
Mai	1	14	4	0	4	4	0	2	19	15	4	7	5	4	0	5	1	0
Juuni	0	11	3	0	5	4	1	7	20	15	4	5	4	4	0	3	2	4
Juuli	0	6	2	0	0	5	0	2	11	9	2	4	2	2	0	0	2	2
August	0	12	4	0	0	7	1	6	22	21	4	11	3	0	0	4	3	4
September	4	13	9	1	5	11	3	1	21	21	3	7	5	0	0	4	0	0
Oktoober	5	9	10	1	4	10	3	1	20	17	4	6	5	4	0	5	0	4
November	7	10	11	1	5	6	2	2	22	18	4	9	6	4	0	3	2	4
Detsember	5	11	9	1	4	4	5	0	21	19	5	9	4	3	0	3	2	4
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tegevused 2016. a. Mitu korda toimus:	33	151	66	8	48	81	22	28	235	200	46	86	53	34	1	43	19	22

Aja juhtimine



„Aeg on element, milles me eksisteerime," kirjutas Ameerika kirjanik Joyce Carol Oates tubli kaks aastakümmet tagasi. „Ta kas viib meid endaga kaasa või me upume temas." (viidanud Klein,2009, 15)

Oluline osa täiskasvanuna õppima asudes onkindlasti oma aja planeerimine ja juhtimine, nii et juba olemasolevate rollide ja kohustuste kõrval, tuleks inimene toime ka täiskasvanud õppija rollis. Tähtis on sealjuures nautida ja väärtustada õppimise protsessi uue võimalusena isiklikus arengus ja uute kogemuste saamisel ning mõtestamisel. Igal inimesel on oma isiklik kogemus aja planeerimisega, sealhulgas omad tugevused ja arengukohad. *Igaühel meist on oma „tagakamber", kus saab mahti endasse vaadata, märgata, tunnetada kohustust ja vastutust, teha valikuid ja näha uusi võimalusi.* (Jõgi, Krabi, Karu 2011, 67). *Tähenduse andmine tähendab kogemuse mõistmist ja mõtestamist*(Samas, Karu, 73).

See, et aeg on suhteline, on tänapäeval teada ja tuntud seisukoht. Meie võimuses on kasutada oma aega teadlikult. Sakslasest biofüüsika doktor Stefan Klein (2009) arutleb oma raamatus „Aeg – aine, millest koosneb elu", kuidas me saame oma aega paremini kasutada ja juhtida. Ta väidab, et *ajapuuduse probleemi juureks ei ole mitte liiga vähe aega ja väljaspoolt peale sunnitud liig kiire tempo, vaid kolm faktorit, mis tulenevad meie siseelust: vähene keskendumisvõime, stress ja tüdimus.*(Klein, 2009, 163).

Aega võtavad ka mõtted ja sellest tulenevalt hirmud asjade osas, mis on tegemata. Täites erinevaid rolle ja kohustusi elus, tekivad dilemmad ja keskendumisraskused. Sageli on vaja otsustada, missuguseid tegevusi ja rolle mis hetkel täita ja mida tegemata jätta või edasi lükata. Klein väidab, et kõiki meie tegevusi juhib ja aitab ellu viia tähelepanu filtreeriv ja kavatsusi korrastav funktsioon ehk eksekutiivfunktsioon. Ta nimetab eksekutiivfunktsiooni võtmeks ajaga ümberkäimisel. *Selle, kui tõhusalt eksekutiivfunktsioon töötab, määravad ära kolm faktorit: esiteks isiklik keskendumisoskus, teiseks stressikoormus ja kolmandaks motivatsioon* (Samas,191). Kavatsusi korrastava funktsiooni põhisammastena toob Klein välja töömälu, tähelepanu ja enesekontrolli. Samuti rõhutab ta ka mõtete kontrollimise tõhusust.*Inimesed sünnivad tugevamalt või nõrgemalt välja arenenud enesekontrolli andega. Nagu iga talendi*

puhul, on siingi määravaks, mida sellega peale hakatakse – keskendumisvõime on üllatavalt treenitav. (Samas, 193)

Oma raamatus annab Klein edasi Harvardi ülikooli teadlaste poolt väljatöötatud nõuannete programmi, mis aitab argielus õppida paremini oma ajaga toime tulema Programmi väljatöötamisel võtsid teadlased aluseks nii ajus toimuvad protsessid kui ka inimese eksekutiivfunktisoonile omased nüanssid.

- Esimene samm on tuttav: tuleb koostada nimekiri oma ülesannetest. Kui tavapärane tarkus selle punktiga lõpebki, on ülesannete nimekiri Harvardi programmis ainult aluseks
- teisele sammule: tuleb mõelda korraks järele, millisteks etappideks saaks iga tegevuse jagada. Nii kaob hirm hiiglasliku ülesande ees. Ettekujutus sellest, et tuleb kirjutada terve raamat, võib hirmu nahka ajada; see aga, et korraga on ees üksainus peatükk, tundub juba hoopis vähem hull. Ja kui eesmärgiks on valmis kirjutada üks lõik teise järel, ei ole kogu ettevõtmine enam kõneväärtki. Mida raskem on keskendunult ühe ülesande juures püsida, seda lühemad võiksid olla lõigud. Iga etapp kestab nimelt täpselt nii kaua, kuni suudetakse vaevata mõttega asja juures olla – alguses kas või ainult paar minutit. See on otsustava tähtsusega. Aeg-ajalt läheb mõte nagunii rändama. Siis järgneb:
- kolmas samm: niipea kui pähe turgatab mõte, mis ei ole käsil oleva ülesandega kuidagi seotud, tuleb see üles kirjutada. Siis pöördutakse otsekohe, uue idee üle pikemalt juurdlemata, algse ülesande juurde tagasi. Spontaanseteks äkkmõteteks jääb ikka veel aega, kui pärast järgmise etapi lõppu paus tehakse.

See kolmas samm – enesekontrolli treening – on kõige olulisem. Ta kasutab ära asjaolu, et aju on plastiline, ja viib selleni, et eksekutiivfunktsioon aja jooksul tugevneb. Enesekontrollist saab rutiin ja funktsioon muutub aja jooksul automaatseks.(Samas, 196-197)

Sotsiaalpsühholoog Anti Kidron (1997) jagab samuti nõuandeid aja planeerimise osas raamatus „Kuidas olla asjalik; Aja valitsemise ja asjaliku vaimu arendamise psühholoogia.". Edu eelduseks on oskus seada endale elulisi eesmärke ning neid visalt taotleda(Kidron, 1997, 28). Väga oluline on täpselt teada, mida me tahame. Kui inimene teab ja tunneb oma soove ja vajadusi, siis aitab see tal seada eesmärke selleks, et need saaksid ka rahuldatud. Püstitatud eesmärgid peaksid olema võimalikult selged ja konkreetsed. Liiga kättesaamatult kõrged ja keerukad eesmärgid ei innusta tulemust püüdlema. Eesmärke ei tohiks üheл ja samal ajal seada ka liiga palju. Aja planeerimine aitab kõik vajalikud toimingud meeles pidada. Kuna inimestel on soodumus ebameeldivaid asju unustada, võib nii mõnigi oluline asi ilma kirja panemata lihtsalt tegemata jääda. Planeerimine rahustab ja võtab maha pinged, kuid samal ajal sunnib ennast õigel ajal käsile võtma. Planeerimine aitab jaotada töökoormuse ühtlaselt ja ei lase tekkida lõpueelsel tormamisel. Parim abiline aja planeerimisel on kalender. Paberkalendritest on parimad need, millel terve nädal on korraga nähtav ja kus on piisavalt kirjutamisruumi. Kindlasti tasub ülesanded prioritiseerida. Olulisemate teemade ette võiks lisada NB või kirjutada need värviliselt. Hea enesetunde annab, kui pärast ülesande täitmist selle plaanis läbi kriipsutada. Kidron soovitab alustatud tegevused lõpuni viia. Õppimise puhul seega mitte jätta õppimist enne kui seatud siht on saavutatud. Kuna tuleb ühildada töö ja õppimine ka koduse eluga, siis tasub ka koduste tööde tarvis teha kas päeva või nädalaplaan.

Stressimehhanism on pärand aegadest ammu enne seda, kui tekkis Homo sapiens, ega ole meie aju võimetega kuigi hästi kohandunud. Erinevalt loomadest reageerivad inimesed mitte ainult sellele, mida nad tajuvad; nad kujutlevad lisaks ka tulevikku. Ja stressire aktsiooni käivitamiseks piisab juba võimaliku ohu ettekujutamisest (Klein, 2009, 201) . Ajapuuduse tajumine võib suurendada stressireaktsiooni. Stressi korral inimene muutub kärsituks,

tasakaalutuks, ei suuda ebaolulist olulisest eristada, käitub läbimõtlematult. Mööduv stressireaktsioon ei kahjusta, kuid kui stressi esineb pikalt ja sageli, siis see mõjutab meie toimetulekut. Klein väidab, et … *me ei ole stressis mitte sellepärast, et meil ei ole aega. Meil ei ole aega, kuna oleme stressis* (Samas, 205). Klein toob välja stressireaktsiooni pärssimiseks ja lahenduseks liikumise. Ta rõhutab regulaarse füüsilise koormuse olulisust kui vajalikku ressurssi efektiivsemaks ajaplaneerimiseks. Samuti peab ta otsustava tähtsusega komponendiks koormusele reageerimist ja inimese tundeid ning mõtteid, mis seonduvad kohustuste ja vaba ajaga. Erinevate inimeste jaoks võivad olla samad asjad mõeldud ja tunnetatud erinevalt. Näiteks võib üks ema pidada lapsega mänguväljakul veedetavat aega kvaliteetseks vaba aja veetmise viisiks ja teine tüütuks kohustuseks. *Ajapuuduse tunne on vähe seotud ajaga, palju seevastu vaatenurgaga* (Samas, 213). Ajapuuduse põhjuseks võib olla mitte aja nappus vaid ebasobiv rütm. Mida vabam on inimene oma valikutes ja ajakasutuses, seda vähem on stressi ja parem on toimetulek ja ajakasutamise efektiivsus. *Aja survet ei saa mõõta minutite ja tundidega. Otsustavaks saab see, kuivõrd me tunnetame, et määrame oma päeva rütmi ise-kas tunneme end oma aja peremehena.* (Samas, 2014.) Enesekontroll toimib, kui inimene on seadnud endale olulise kaugema eesmärgi, mida ta soovib saavutada – tasu. Kui soovitud eesmärk tasuna on inimese jaoks piisavalt ahvatlev ja vääriline, siis inimene suudab selle nimel pingutada ja ka protsessi nautida. Protsessi nautimisel on suur tähtsus. *Üks saladus ajaga ümberkäimisel on leida tuge õigest määrast. Inimene, kellele tema elu tundub pelgalt rõõmutu ülesannete loeteluna, ei tule oma kohustuste täitmisega kuigi hästi toime. Tõhusam on ajaga ümberkäimisel see, kes mõistab nautida.* (Samas, 226.) Klein soovitab läbi mõelda ja enesele ausalt tunnistada, mida on vaja teha ja mis juhtub, kui seda ei tee. Soovitab sealjuures olla aus ja väidab oma kogemustest, et paljud arvatavatest ajaröövlitest on tegelikkuses inimesele igati meelepärased tegevused. Elu koosneb valikutest.

Täiskasvanud õppijatele õppimise toetamise käsiraamatus „Learning Support: a Guide for Mature Student“ (Hoult, 2006) on välja toodud, et tuleb arvestada ka nn. ettevalmistuse aega ja võtta arvesse, et see ongi väga normaalne, kui töö esitamise eel „viimastel minutitel“ tundub, et selles etapis oleks pidanud ja tahtnud juba oluliselt varem olla. Ettevalmistusaeg, kuhu kuulub nii läbimõtlemine, materjalidega tutvumine kui ka segadus ja mittearusaamine, kuulubki samuti protsessi juurde ning ilma selle ajata ei saa ka jõuda järgmisesse etappi. Igaüks leiab endale sobivaimad ajaplaneerimise ja juhtimise viisid ning toimetulekumehhanismid läbi omandatud teadmiste, iseenda arengu ning kogemuste praktika ja mõtestamise.

Koostas Külli

Allikad

- Klein, S. (2009). Aeg: aine, millest koosneb elu. Tallinn: Varrak.
- Kidron , A. (1997). Kuidas olla asjalik; Aja valitsemise ja asjaliku vaimu arendamise psühholoogia. Tallinn: Ilo
- Hoult,E. (2006). Learning Support: a Guide for Mature Students. London: SAGE Publicatiohns Ltd
- Jõgi,L., Krabi,K. (2011). Raamat õppimisest. Õppides täiskasvanuks – õppimine erinevates perspektiivides. Tallinna ülikooli Andragoogika osakonna sari.



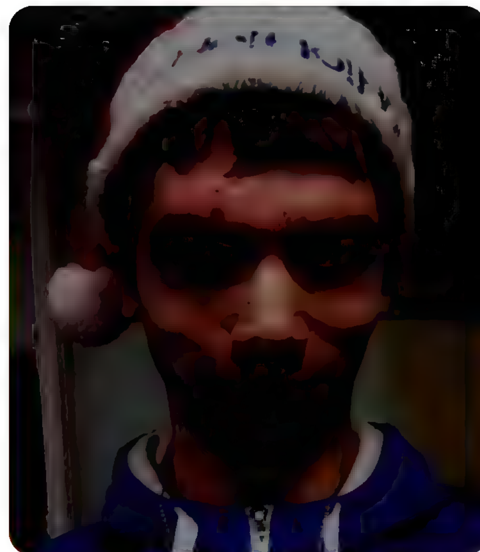
Akrediteerimine

Detsembris 2016 külastasid klubimaja kolmel päeval akrediteerijad. Moskva akretiteeritud klubimaja juhataja Tanja ja Oslo akretiteeritud klubimaja liige David. Esimesel päeval võtsid nad osa terve päev päeva tööst. Teisel päeval samuti. Pikem vestlus meie ja nende klubimajadest oli protokolliga koosolekul. Suhtlesime veel enne ja pärast. Kolmandal päeval tegid akrediteerijad teatavaks esialgsed tähelepanekud. Toimusid kaks pikka koosolekut üks Tallinna Vaimse Tervise Keskuse juhtkonnaga, kl ubimaja juhatajaga ja kahe liikmega, kliendiesindajad ja akrediteerijad. Samal päeval ka teine kõigile liikmetele ja töötajatele. Lõplik tulemus selgub jaanuaris. Akrediteerimise võib saada üheks või kolmeks aastaks.

Klubimaja standardite järgi peab klubimajas olema esmaspäevast reedeni, kella 9.00 17.00 ehk terve päev, tööle orienteeritud päev. Päev algab koosolekuga kell 9.15. Liikmed võivad teha hommikusöögi pudru. Töötajatest on oma arvuti ainult juhil, teised arvutid peavad olema ühiseks kasutamiseks kõigile liikmetele ja töötajatele. Kõik koosolekud on nii liikmetele ja töötajatele. Klubimajas käijaid ei tohi nimetada klientideks, kuna klient tuleb saama. Klubimajas on klubiliikmed kes töötavad töötajatega külg külje kõrval võrdselt. Moskva klubimaja on väike ja neil ei ole uksi. Vestlus on avalik või küsivad kas me võime siin kahekesi rääkida, või lähevad õue. Kui klubiliige soovib minna ülemineku tööle, on kõige tähtsam tema soov, ei ole oluline eelnevad ebaõnnestumised või õnnestumised. Meelelahutuslikud grupid on laupäeviti ja peale tööaega. Grupid on töö grupid. Palju kasutatakse tahvleid vähem töölehti paberil ja koosolekut juhendavad liikmed. Kiideti, et suur protsent liikmeid käivad tööl. Meil on tugev meeskond, head töötajad. Ruumid on head tööle orienteeritud päeva läbiviimiseks.

Sten

Haabersti Klubimaja Andreas.



Eile, 14. detsembril toimus Haabersti Klubimajas jõulupidu, mis algas kell 12:00 ja lõppes umbes 17:30. Mina tulin majja juba 10:05. Köögis polnud abi vaja, aitasin Küllit jõulukaartide tegemisel. Hiljem Terje juhendamisel tassisime tagaruumist ja igast muust toast toolid saali, kuna inimesi oli ju nii palju. Pärast viisime toolid vastavatesse ruumidesse tagasi.

Jõulupidu oli tore. Suupisteteks olid viineripirukas ja tomati võileib. Ma kahjuks ei söö viinerit ega tomatit (mu organism ei talu paljusid toitaineid), kuid sain kohvi juua (4 väikest tassi), sõin maitsvaid šokolaadikomme, mandariine ning hiljem sai ka ülihead torti. Magusamaia s olen väga. Sellest pole midagi, et ma paljusid asju ei söö – kõikidel ju omad eelistused - maitsed. Söön seda, mis meeldib.

Kell 14:00 tulid esinema Inga & Toomas Lunge. Inga on ju paljudele tuntud Piret, seriaalist "Pilvede all". Hiljem, õhtupoole käisid esinemas väikesed laululapsed, koos juhendajaga. Esinemas käis ka Klubimaja liige Joonatan, kes mängib väga ilusasti klaverit. Kingitusi tehti meie inimestele loosinumbritega, mul oli nr. 13 ning kingiks sain vahva suure taldriku, kus olid kaunistuseks 5 kommi peal.

Mulle igaljuhul eilne pidu meeldis: ülitore. Loodan, et selliseid pidusid tuleb Klubimajas veel edaspidigi! Eile tegin siin umbes 5 pilti. Edastasin need pildid ja ka kogu selle peo info enda tädipojale, kes on mulle väga tähtis sõber. Ta vastas mu kirjale, et tema meelest on samuti lahe!

- -

Meenutused Haabersti Klubimaja jõulupeost

Kella 12st jõudsin Haabersti Klubimajja. Registreerisin end nagu ikka ja panin riided ära, valisin endale koha lauas ja võtsin istet. Jõin vett ja sõin mandariine. Igaühele oli mõeldud 2 mandariini. Mari pidas tervituskõne ja algas jõululoterii, samal ajal vaatasime edasi Klubimaja 20 juubeli õnnesoove.Võtsime maasikakujulisest kausist loosi, andsime loosi numbrist teada päkapikule, saime kin gi ja lugesime salmi või soovisime häid soove.

Kirjutas Anna - Maria

С РОЖДЕСТВОМ!

В Рождество пусть утром ранним
Из снежинок хоровод
Исполнение желаний
И здоровье принесет..

РОЖДЕСТВО

Рождество, Рождество!
Каждый верит в волшебство...
Загадай, что хочешь ты -
Свет Рождественской звезды...

С РОЖДЕСТВОМ!

В Рождество пусть утром ранним
Из снежинок хоровод
Исполнение желаний
И здоровье принесет...

РОЖДЕСТВО

Рождество, Рождество!
Каждый верит в волшебство...
Загадай, что хочешь ты-
Свет Рождественской звезды...

GoWorkaBit i vahendusel leitud tööots

Vaatasin eelmise aasta suvel GoWorkaBiti lehel ringi, kas leiaks mingit sobivat tööd. Hakkas silma pakkumine nimetusega etikettide panija ühes logistikafirmas. Asukoht oli küll Maardus, kuid sinna ja tagsi käis tööandja buss. Algul töötasin seal GoWorkaBiti käsunduslepinguga. Mulle hakkas meeldima see töö ja minuga jäädi ka rahule. Kandideerisin sellele ametikohale läbi CVkeskuse (nii soovitati firmas). Selle tulemusena osutusin valituks ja sõlmitigi tööleping, kahjuks küll tähtajaline – august – detsember 2016, sest siis lõpetas firma eksisteerimise.

Algul kahtlesin, et kas see töölisbussiga sõit mulle sobib. Kartsin, et kui hiljaks jään, on buss selleks päevaks läinud ja kõik. Ei tule järgmist nagu tavalisel li nnaliinil. Tegelikkuses ei osutunud see aga mingiks probleemiks, harjusin ära ja selline rutiin mulle täitsa meeldis. Hommikuti peatuses tuttavaid nägusid näha, oli kindel märk, et buss on veel tulemata .

Tööl algul oli üsna hirmutav, et enamus olid venel ased, aga kuma suhelda polnudki eriti aega, siis sai hakkama. Puhkepausidel jutustasid eestlased ikka omavahel.

Töö nõudis täpsust, korrektsust ja kiirust. Erinevatel markeerimistöödel olid omad tariifid.

Näidati ette, kuidas kuhu etikette tõlkeid ja marke kleepima peab pudelitele. Oli väga lai sortiment, nii lahtised kui ka karpides pudelid.

Mida aeg edasi, seda kiiremaks muutusin. Algul jälgisin kramplikult, et ikka kõik täpselt õigele kohale kleebiksin, edaspidi läks juba ludinal – seda oli tore tundapalgapäeval .

Jah, kahju, et see tööots otsa sai. Oli tore hommikul ärgata teades, kuhu lähen, mida teen. Samas oli ka üsna väsitav – ega tööpäeva õhtul midagi enam teha küll ei jaksanud.

Kolmapäeviti käin õhtul kellade mängu mängimas Arsises. See mulle v äga meeldib, et ootan rõõmuga kolmapäeva õhtut.

Hetkel otsin jälle aktiivelt tööd, eriti, aga meeldiks kui leian erialast tööd.

Kirjutas Helle

KLUBILEHELE

Selle aasta septembrist kuni järgmise aasta septembrini teen ma Vaimse Tervise Keskuses oma ajateenistuse alternatiivteenistust. Selle käigus viin läbi mitmeid erinevaid gruppe ja ka individuaaltegevusi.

Enamuse ajast veedan Iru Noortemajaelanikega individuaalseid oskusi arendades, kuid ka loovgruppi läbi viies. Iru Noortemaja noored on andekad, huvitavad ja vägagi hakkamist täis, kellega on tore loovgrupis asju meisterdada, pildistamas käia, filmi vaadata, teineteiste tegevustega tutvuda,kontsertidel käia, ühislaule õppida, muusikaansamblit teha või nii individuaalselt pille õppida tundma ja mängima kui ka kooliasjadega tegeleda. Lisaks on nendega väga huvitav maailma asju arutada. Neil kõigil moel arendame vastastikuliselt oma empaatiavõimet ja suurendame oma silmapiiri. Seoses pillide kaasamisega Iru Noortemaja igapäevaellu on majas tihti kuulda naeru ning tubadest kosta laulu-, kitarri- või flöödiharjutamist ja ansamblit tehes on sünenergia saavutamine suurt naudingut pakkuv.

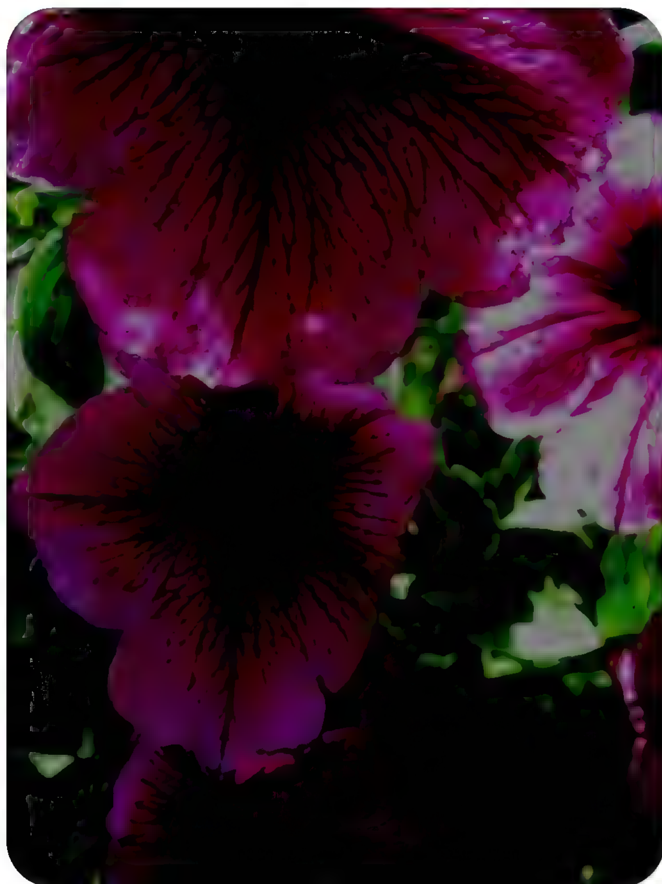
Lisaks Iru Noortemajale viin läbi muusikagruppi ja ka võimlemisgruppi Pelguranna Teraapiakeskuses. Muusikagrupis kuulame kõikvõimalikke muusikažanre ja lugusid, mis kellelegi on millegi tõttu meelde jäänud ning nad soovivad seda teistega jagada. Lugude kuulamiselejärgneb arutelu, kus igaüks saab oma arvamust avaldada, lugu kommenteerida ja häid heliloojaid ning ansambleid pärastiseks kuulamiseks kõrva taha panna. Oma tundeid läbi muusika kirjeldades on võimalik meil nii teineteist kui ka iseennast paremini tundma õppida ja see aitab eneses selgusele jõuda. Võimlemisgrupp on ideaalne algus nädalale, kus saab käed-jalad läbi võimeldud.

Haabersti Klubimajas viin läbi lauluringi, kuhu on oodatud kõik Vaimse Tervise Keskusega seotud inimesed. Jõuluajal laulame jõululaule ja valmistume nii jõulupeoks, õppime sünnipäevadeks esinemislugusid ning vastu suve hakkame varakult juba Jaanipäeva pidustusteks valmistuma. Soovilood on teretulnud.

Ise olen hariduselt ja tegevusalalt muusik, täpsemalt kontsertpianist. Esinen tihti Eestis ja ka välismaal ja seda nii soolokavadega kui ka koos lauljate või kammeransamblitega. Lisaks pianistikarjäärile on mul ka klaveriklass, kus hetkel on 13 õpilast alates 5aastastest kuni 14aastasteni. Kel huvi, võib mu tegemistega kursis olla läbi veeb ilehe www.joonatanjurgenson.com
Vaimse Tervise Keskuse kogemus on mulle isiklikult suurt naudingut pakkuv ja seda just läbi väga rikkaliku tegevuste valiku. Siinsete inimestega tutvumine on suur privileeg ning arendab mind inimesena ja avardab tohutult mu maailmapilti. Olen väga tänulik kõigile, kes on usaldanud mulle

Дорогие Друзья!

Я ХОТЕЛА БЫ СКАЗАТЬ ОГРОМНОЕ СПАСИБО
ВАМ ЗА ПОДДЕРЖКУ,ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ.
ТАКЖЕ ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ РАБОТНИКОВ
КЛУБА ЗА ПОНИМАНИЕ,ГОТОВНОСТЬ
ВЫСЛУШАТЬ И
ПОМОЧЬ.
Я ВСЕГДА ОЧЕНЬ РАДА
ВИДЕТЬ ВАС И
ОБЩАТЬСЯ
С ВАМИ.
СПАСИБО ВАМ ЗА
ТО,ЧТО ВЫ ЕСТЬ!!!



МАРИНА

Minu praegune elu ja elukorraldus Toomas P.

Praegu kui ma õpin Astangu koolis käin ma igapäevaselt koolis, koolipäev algab kella 9.00 -st ja kestab 15.00-17.00-ni. Kursus kus ma õpin on BT -15 mis tähendab Bürootööd, 15 tähisab aasat millal alusasin 2015, see on esimene kursus Astangul ja meie erialaõpeajal Heiki Koovil on vaja palju mõelda, kuidas meile arvesusi teha ja hindeid sisse saada.
Hommikul ärkan ma kell 6.30, et jõuda õigeaegselt kooli, sest ma elan Männikul ja sealt Astangule sõitmiseks tuleb kasutada kahte bussi, 33- Nõmmele ja 36-ga Järveotsa kooli peatusesse.
See kursus on põhihariduse baasil ja seetõttu olen ma osadest ainetest vabastatud ja mul selle võrra lihtsam õppida, keskkoli ainetes on mul hinded 5-d ja ka eriala ainees ei ole veel keeruliseks läind.
2017 septembrist alustab uus BT kursus mis on keskhariduse baasil.
Bürooöö kursusel on ained ja ainemoodulid nagu: Võõrkeel (inglise ja vene) kusjures hinnatakse ainul inglise keelt. Matemaatika, eesti keel, bürooöö haldus, bürooteenindus, dokumenditöö, arhiivikorrastamine, arhiivi kirjeldamine, dokumentide säilitamine ja kaitse korraldamine, suhtlustreening, raamatupidamise alused, sekretäritöö, loodusained, mida ma ei peaks õppima, kid kuna see on päeva keskel siis käin ikka, praegu õpetatakse biokeemiat ja räägitakse kuidas dokumente säilitada. Sotsiaalainetes õpetatakse meile seadusandlust ja kantseleitöötajale vajalikke muid asju.

Enamlevinud ametinimetused: büroospetsialist, bürooametnik, bürootöötaja, andmesisestaja, kontorispetsialist, tehniline sekretär, üldsekretär.

Bürootöötaja tegeleb organisatsioonis bürootöö ladusa toimimise tagamise, klientide teenindamise ning dokumenditööga (andmete sisestamine, dokumentide paljundamine, skaneerimine jm.).

Bürootöötaja tööülesanded eeldavad enamasti head suhtlemisoskust ja kiiret, paindlikku ning korrektset tegutsemist. Tüüpilisteks bürootöödeks on info edastamine, telefonisuhtlus, dokumentide koostamine, andmesisestus, ametikohtumiste teenindamine jpm. Bürootöötaja teadmised, oskused ja hoiakud mõjutavad organisatsiooni mainet.

Peale koolipäeva ma käin vahest veel isa juures ka, kes elab Astangu kooli läedal ja käin ka vahest Klubimajas.
See, et ma praegu õpin Astangu koolis ongi põhjus miks ma Klubimajas nii vähe käin.

Arikli kirjutas Toomas P . 04.01.2017 Haabersti Klubimajas

PRIIDU LUULETUSED:

LÄKSID SEDA TEED,
MIS MINULE VEEL
TÄHTIS, SEST TIHTI
TALLATUD NÄHTI...

ARM, KUI SARM
ARM, KUI VALM
ARM, KUI RÕÕM
VÕTA VIIMNE SÕÕM...

ÕNN ON RÄNNUL SÜDAMES
ÕNN, KUI KAEVU SÜGAVUSTES
ÕNN, SEE OLGU SÄRAS PUHAS
OLGU ILMATUMA SUURES KUHJAS...

ÜKSIK LEHEKE NÄRBUNUD PUUL
SAHISTAB TEDA VAIKSELT TUUL
MILLEST KÜLL MÕTLEB LEHEKE HEA
SEDA VAID MÕISTAB PUUPEA...

ÕNN ON SINU PISIPEOS
ÕNN HEA JA IGAS TEOS
ÕNN ON LUBA
ET KOHE TULEB JUBA.

Генри Дэвид Торо

«Уолден, или Жизнь в лесу» (1854)

"Лучше назвать озеро в честь рыб, которые в нем плавают, птиц или животных, которые близ него водятся, или полевых цветов, растущих на его берегах, или какого-нибудь дикаря или ребенка, чья жизнь была с ним связана..."

В 1845 1847 годах Торо жил в построенной им самим хижине на берегу Уолденского пруда (недалеко от Конкорда), самостоятельно обеспечивая себя всем необходимым для жизни Этот эксперимент по уединению от общества он описал в книге «Уолден, или Жизнь в лесу».

В целом, произведение можно разложить на несколько частей- философия, практические советы по обустройству жизни в лесу, поэзия, наблюдения-созерцания природы и животного мира, а также очень частое цитирования и отсылки к другим произведениям литературы.

Книга хорошая, она целиком и полностью состоит из мыслей человека, его внутренний мир, его ощущения. Он грелся на солнце и мёрз под дождём. 2 года, 2 месяца и два дня он прожил в самодельной хижине, общаясь с лесными жителями и птицами.
Мне было интересно читать эту историю, когда-нибудь я и сама хотела бы пожить в лесу, не знаю, как долго, но попробовать хотелось бы, я и мой друг путешествовали автостопом по Швеции и Норвегии с палаткой и горелкой, знаете - это удивительно, просыпаться на берегу озера или в поле- от голосов овечек.
Этим летом, попробуйте, с палаткой выйти в лес, у нас ведь такие красивые леса или у пруда или просто в парке, просыпаться на свежем воздухе от пения птиц, самое прекрасное утро которое может быть.

Спасибо, за внимание!
Яна Тинт

Tagasiside küsimustik Soome reisi kohta 09.11.2016

Nimi:....................

Küsimused klubimajade kohta

Mida märkasid I klubimaja (Helsingin klubitalo) külastades?

Hea ja sõbralik vastuvõtt

Oli vähe erivajadusega inimesi

Klubiliikmed olid avatud ja abivalmis külalisi teenindama

Suurem KM, kui meie oma

Suur kontorit ja kööki ühendav ruum

Koodi režiim (võiksime ka katsetada)

Liiga suur, kuigi mugav. Selline tunne, et inimesed on kinni

Läheduses liiga tihe liiklus. Meie KM asukoht on parem

Keset linna, kahekorruseline, uksi pole

Mis selle klubimaja juures meeldis?

Oli mõnusalt suur

On edasi arenetud

Toidutalongid

Vegan lõuna pakkumise võimalus

Hoogne üksuste töö ja tihe koostöö

Registratuur

Kord ja ideaalne puhtus- nii peaks meil ka olema

Söök

Toidu valmistamine, teatud ruumid, compuutrid

Toolid, liikmed, töötajad. Et on üle 200 liikme. Mugav söögisaal

Mida võiksime nendelt õppida või üle võtta?

Registreerimist +

Meil võiksid ka toidutalongid (piletid olla)

Klientide töötamise võimaldamine ja selle tasustamine

Koostöövalmid klubiliikmed

Huvialagrupid, reedesed üritused pärast 14

Kontoritöö süsteem

Я Дмитрий. Осенью стал ходить играть в спортивные игры. Эти тренировки для душевно-больных. 2 тренировки в неделю — футбол и баскетбол. Вместо баскетбола бывает волейбол и немногонародный мяч. Тренировки проходят вечером в зале в ласнамяэ— футбол в 20:30 и баскетбол в 20:00. Играем немного больше часа и потом идём в душ. Народу бывает по-разному — может быть и 10 человек, а бывает и 4. Тренер раньше занимался футболом и играет лучше всех. Бывает что он один обводит всю команду и забивает гол. Остальные игроки разного уровня — некоторые играют нормально для обычных людей, а некоторые плохо. Нужно брать с собой кроссовки, потому что в уличной обуви там нельзя играть. И приносить воду, потому что хочется пить.



Писал Дмитрий

Арт-терапия в Пелгуранна

В пятницу я ходила на группу в Пелгуранна арт терапи ю, Ева нам дала первое задание- спеть песню «старый клен», мы пели это хором все вместе. Я тоже пела, у меня получилось очень хорошо, мне понравилось петь эту песню, я была счастлива что мы поем, потом Ева сказала что мы все молодцы и потом она дала нам тему- написать рассказ про себя, выбрать карточки и потом по ним составить рассказ, она выдала нам листы бумаги, карандаши и я выбрала три карточки: тюльпан, желтые цветочки и зеленые лилии, которые еще не распустились, я написала что я красива как тюльпан и что желтые лютики буд то солнышки, и когда лилии распускаются то они становятся еще прекраснее, они бывают розовые или лиловые, которые плавают в пруду, они создают радостное настроение, я любуюсь ими и меня просто радуют своим красивым и нежным видом тюльпан например, я сажаю у себя в саду и смотрю со временем как он растет и распукается и приятно сидеть у себя в саду и смотреть на этот красивый тюльпан, они очень красивые цветы и приятно пахнут. Потом остальные тоже свои рассказы написали кто что выбрал, они тоже рассказали о своих рассказах, потом нам выдали находить предметы такие распечатки, там нужно было найти предмет и закрасить его, я быстро со всем этим справилась и остальные тоже кто что нашел, мы даже посмеялись потому что не все все нашли, а потом в перерыве пили чай кто хотел с конфетами или печеньем, а потом когда все закончилось мы снова пели песню «белым снегом» и потом пошли по домам. Ева сказала что мы все были молодцы в этот день.

Бабушкин десерт

Дорогие друзья, спасибо вам за поздравление! Также поздравляем вас с наступившим праздником и высылаем фотографии с нашего праздничного мероприятия. Поздравляем Вас с сегодняшним праздником- началом Масленицы.

Спасибо за очень хороший и простой рецепт в изготовлении. Обязательно попробуем. Уже можем представить какая вкусняшка .

Общими усилиями мы победим болезнь и вернемся к жизни. Счастье есть, когда мы вместе.

Minski klubimaja





Моя поездка в Юрмалу.

Скоро будет рождество и новый год. В пятницу мы поедем в Юрмалу - это Латвия. Я очень радуюсь этому событию, мне родители сказали что мы туда отправимся в новом году, я думаю что там очень красиво, маленький городок, где проходят концерты и мероприятия всякие, где есть сцена под открытым небом, и летом выступают разные исполнители. Также есть красивый спа-отель, где можно принять различные процедуры или сходить в разные бани, бассейны и джакузи. Мне очень интерестно, будет красивый номер, холл и большой зал, там рядом есть много торговых центров и магазинов. Мы пойдём в разные рестораны, где можно что-то заказать и покушать. В гостинице много развлечений, будут вечером танцы и можно будет танцевать. Также будут выступать разные исполнители- петь песни. Предвкушаю, что это будет очень красиво.

Что я хочу увидеть в Юрмале:

- я хочу увидеть красивый город и достопримечательности
- хочу поплавать в бассейне и джакузи
- сходить в ресторан что-то попробовать
- сходить в торговый центр и куп ить что-нибудь себе и близким мне людям

Писала Кристина
Проверял Дмитрий